

21 Απριλίου 2017

## **Πώς θα κάνετε τα παιδιά να δοκιμάσουν νέα φαγητά;**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Τα παιδιά θα δοκιμάσουν πιο εύκολα νέες τροφές και φαγητά αν τους δώσετε τη δυνατότητα να τα επιλέξουν τα ίδια ή αν έχουν δει πρώτα εσάς να τα τρώτε. Η αλήθεια είναι πως το παιδί σας μπορεί να χρειαστεί να δοκιμάσει ξανά και ξανά ένα τρόφιμο ή ένα φαγητό, πριν φτάσει να το αγαπήσει, για αυτό και δεν θα πρέπει να αποθαρρύνετε αν το παιδί σας αρνείται επανειλημμένα να το φάει! Μην αναγκάσετε όμως το παιδί να το φάει με το ζόρι. Απλά προσπαθήστε πάλι μια άλλη μέρα.

Κι επαινέστε το μικρό σας κάθε φορά που δοκιμάζει ένα νέο φαγητό χωρίς να του βάλετε τις φωνές, αν δεν του αρέσει. Για αρχή μάλιστα αφήστε το παιδί σας να επιλέξει ορισμένα φαγώσιμα προϊόντα όταν πάτε μαζί του για ψώνια. Επίσης, βάλτε το μικρό σας να συμμετάσχει στην προετοιμασία των οικογενειακών σας γευμάτων! Μπορεί απλά να σας βοηθήσει να φτιάξετε τη σαλάτα, να ανακατέψετε «εύκολα» υλικά ή να φτιάξετε μια κρύα σάλτσα (ντρέσινγκ).

Επίσης μια καλή μέθοδος είναι να του σερβίρετε νέες τροφές με έναν γνωστό τρόπο, με μια οικεία μορφή που του θυμίζει κάτι που τρώει και του αρέσει. Αν δηλαδή στο παιδί σας αρέσει το κοτόπουλο με μια συγκεκριμένη σάλτσα, σερβίρετε του ψάρι με την ίδια σάλτσα. Αν του αρέσει ο πουρές πατάτας, δώστε του πουρέ καρότου ή αν αγαπάει τα κεφτεδάκια με κιμά, φτιάξτε του κεφτεδάκια με όσπρια και λαχανικά.. Δοκιμάστε τα όλα αυτά και... καλή επιτυχία στα γεύματά σας!

Μπείτε στον κόσμο του Danonino!

Το μεγάλωμα των παιδιών είναι ένα ταξίδι! Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να απολαύσετε αυτό το μακρύ ταξίδι της μητρότητας.

Ας το κάνουμε ακόμα πιο συναρπαστικό με τη βοήθεια του Danonino με πολλές ιδέες για τη διατροφή των παιδιών σας και tips για την καθημερινή τους ενασχόληση.

[Ελάτε στην παρέα μας!](#)

Πηγή: [infokids.com.cy](http://infokids.com.cy)